

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA BERSEPEDA DAN JALAN KAKI KE SEKOLAH (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Deket)

M. Wahyu Satrio U.

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Wahyusatrio92@gmail.com

Endang Sri Wahjuni

Dosen Program S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kemajuan teknologi pada saat ini berdampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Dampak positifnya bahwa teknologi mempermudah manusia dalam memenuhi segala kebutuhan hidup. Sedangkan dampak negatifnya adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani bagi manusia, tidak terkecuali bagi para siswa di dunia pendidikan. Kebugaran jasmani pada siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari, baik itu di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Di sekolah, kebugaran jasmani siswa dapat dipertahankan dan ditingkatkan melalui mata pelajaran Penjasorkes. Sedangkan di luar sekolah siswa dapat mengikuti olahraga yang ada di lingkungan rumah. Selain itu aktivitas siswa setiap hari pada saat berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda dan jalan kaki banyak dijumpai di SMP Negeri 2 Deket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Deket yang bersepeda dan berjalan kaki ke sekolah. Desain penelitian bersifat komparatif. Populasi yang digunakan sejumlah 132 siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Deket. Adapun pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* dari jumlah populasi yang meliputi 4 kelas (VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D), sehingga diperoleh besar sampel = 20 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok bersepeda dan kelompok jalan kaki masing-masing 10 siswa. Sedangkan instrumen penelitian menggunakan angket, tes MFT. Analisis data menggunakan uji *independent sample t-Tes*. Berdasarkan hasil penelitian, nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai $\alpha = 5\%$ atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ ($0,100 > 0,05$) sehingga diputuskan H_0 diterima. Berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Deket yang bersepeda dengan yang berjalan kaki ke sekolah. Siswa bersepeda memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata sebesar 28,170. Sedangkan siswa jalan kaki memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata sebesar 32,500. Sehingga antara siswa bersepeda dengan siswa jalan kaki ke sekolah hanya memiliki perbedaan tingkat kebugaran jasmani sebesar 4,33.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, *Multistage Fitness Test* (MFT), Siswa

Abstract

Advances of technology have positive and negative impact for human life. Its positive impact that technology can simplify human in fulfill all their needed. Whereas its negative impact is declining level of physical fitness for human, no exception for students in education. The student's physical fitness are affected by student activities in everyday, both in school and outside of school. At school, physical fitness of student can be maintained and enhanced through Penjasorkes lesson. Meanwhile, outside of school, student can follow sports in the home environment. In addition to the daily activities of students when biking and walking to and from school are often found in 2nd Deket's State Junior High School also can affect students' level of physical fitness.

The research aims was to compare the physical fitness level of 8th students in 2nd Deket's State Junior High School that biking and walking to school. The research design using comparative. The populations were used number of 132 of 8th students in 2nd Deket's State Junior High School. As for its sample retrieval by using simple *purposive sampling* from total population including fourth classes (VIII A, VIII B, VIII C and VIII D) so obtained a sample size = 20 students were divided into 2 groups: biking group and walking groups each of 10 students. While the research instrument using questionnaires, tests MFT. Data analysis using *independent sample t-Test*.

Based on result of research, significant value (*P Value*) is greater than alpha value = 5% or 0.05 in the other words $Sig > \alpha$ ($0,100 > 0,05$) so resolved H_0 is accepted. Means that no significant differences between physical fitness level of 8th students in 2nd Deket's State Junior High School who biking and walking at school. Students who biking at school have physical fitness level amount 28,170. While students who walking at school have physical fitness level amount 32,500. So, between students who biking and walking to school only have physical fitness level differences amount 4,33.

Keywords : Physical Fitness, *Multistage Fitness Test* (MFT), Students

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi pada saat ini membawa dampak-dampak terhadap kehidupan manusia, bisa membawa dampak yang positif dan bisa juga membawa dampak yang negatif. Dampak positif dari kemajuan teknologi pada saat ini adalah mempermudah manusia dalam memenuhi segala aspek kehidupan, sedangkan dampak negatifnya adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani bagi manusia (Sastropoel, 1992:1). Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia dalam sehari-harinya dikatakan kurang. Karena pada saat ini manusia semakin banyak tergantung pada alat-alat atau mesin-mesin untuk mempermudah dalam beraktivitas yang akhirnya berdampak menurunnya tingkat kebugaran jasmani bagi manusia.

Untuk itu, agar kualitas sumber daya manusia Indonesia seutuhnya dapat meningkat, tentu saja harus mendapat dukungan dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi, diantaranya adalah tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik, maka perlu adanya aktivitas-aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Bagi seorang siswa kebugaran jasmani sangat penting dan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Dengan memiliki tingkat kebugaran yang baik, seseorang siswa akan mampu melakukan kegiatan belajarnya dengan baik pula. Akan tetapi jika seorang siswa tidak memiliki tubuh yang bugar maka siswa itu tidak dapat melakukan kegiatan belajar dengan baik, sebab ketika belajar seorang siswa juga membutuhkan kondisi tubuh yang bugar agar apa yang diajarkan dapat diterima dengan baik.

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari, baik itu di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Di sekolah kebugaran jasmani siswa dapat dipertahankan melalui mata Penjasorkes. Penjasorkes itu sendiri adalah olahraga yang dilakukan tidak semata-mata untuk mencapai suatu prestasi dan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. (Nurhasan dkk, 2005: 2).

Berbagai aktivitas dengan menggunakan sepeda sebagai alat transportasi utama juga banyak dilakukan oleh siswa atau masyarakat di Kabupaten Lamongan, salah satunya siswa di SMP Negeri 2 Deket untuk berangkat dan pulang sekolah. Adapun kelebihan dari kegiatan bersepeda ini siswa SMP Negeri 2 Deket

tersebut akan memperoleh kebugaran fisik yang lebih baik, terhindar dari kemacetan lalu lintas, menyenangkan dan tidak mencemari udara sekitar. Selain itu dengan bersepeda, siswa akan lebih bisa menghemat uang karena tidak perlu mengeluarkan ongkos untuk membayar angkutan umum untuk berangkat dan pulang sekolah. Selain menggunakan sarana transportasi sepeda, terdapat juga siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki yang jaraknya juga cukup jauh dari lokasi sekolah yang dituju.

Namun ada juga siswa SMP Negeri 2 Deket yang menggunakan angkutan umum ataupun kendaraan bermotor untuk berangkat dan pulang sekolah. Penyebabnya adalah jarak rumah ke sekolah mereka yang cukup jauh. Sebagian juga para siswa hanya berpikir bagaimana dapat sampai ke sekolah tepat waktu dan tidak merasa capek. Padahal dengan menggunakan transportasi umum ataupun kendaraan bermotor tersebut, maka aktivitas fisik yang mereka lakukan juga menjadi berkurang dan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka. Oleh karena adanya perbedaan sarana transportasi yang digunakan oleh siswa pada saat berangkat dan pulang sekolah, maka besar kemungkinan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Deket juga berbeda pula.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian perbandingan (*comparative research*), yaitu suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2009:53). Penelitian ini membandingkan antara siswa kelas VIII yang bersepeda dan siswa jalan kaki berdasarkan tingkat kebugaran jasmaninya.

Dalam penelitian ini populasinya adalah kelas VIII SMP Negeri 2 Deket yang terdiri dari 4 kelas dengan besar populasi 132 siswa. Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subyeknya besar, dapat diambil antara 15% atau 20% sampai 25% atau lebih (Arikunto, 2006: 134). Karena dalam penelitian ini populasinya lebih dari 100, maka sampel dalam penelitian ini diambil 15% dari jumlah populasi siswa SMP Negeri 2 Deket sebanyak 20 siswa.

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel bertujuan atau *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasinya

(Maksum, 2009:45). Dalam penelitian ini pemilihan sampel dilakukan dengan cara memberikan angket, dari hasil angket tersebut maka kelompok terbagi menjadi kelompok bersepeda dan kelompok jalan kaki ke sekolah. Sehingga diperoleh besar sampel 20 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok siswa bersepeda dan kelompok siswa jalan kaki masing-masing 10 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket untuk memperoleh data siswa bersepeda dan siswa jalan kaki ke sekolah dan *tes Multistage Fitness Test (MFT)*. Tes MFT bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik dan untuk menjaga kesegaran daya tahan yang sebagian besar ditentukan oleh seberapa besar efisiensi fungsi dari kerja jantung dan paru-paru (Nurhasan, dkk : 2005).

Analisis data menggunakan aplikasi komputer *Statistika Product and Service Solutions Version 15.00* (SPSS) yaitu: *Mean, Standar Deviasi, Varian, Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Independent sampel t-Tes*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan rumusan masalah sebagaimana yang telah dikemukakan pada bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan

Kebugaran Jasmani	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Siswa bersepeda	0,874	0,112	Normal
Siswa jalan kaki	0,936	0,513	Normal

disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil tes *Multistage Fitness Test (MFT)* antara siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Deket yang bersepeda dan jalan kaki.

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh, hasil tes kebugaran jasmani antara siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Deket yang bersepeda dan jalan kaki dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Bersepeda dan Jalan Kaki Ke Sekolah Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Deket.

Berdasarkan Tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil tes MFT pada kelas VIII siswa bersepeda di SMP Negeri 2 Deket yang berjumlah 10 siswa memiliki nilai Minimum sebesar 22,4 dan nilai Maksimum sebesar 40,2 dengan nilai Mean sebesar 28,170, nilai Varian sebesar 33,760 dan nilai Standar Deviasi sebesar 5,8103 sedangkan hasil tes MFT siswa jalan kaki di SMP Negeri 2 Deket yang berjumlah 10

siswa memiliki nilai Minimum sebesar 25,2 dan nilai Maksimum sebesar 40,8 dengan nilai Mean sebesar 32,500; nilai Varian sebesar 28,411 dan nilai Standar

Kategori Kebugaran Jasmani	Siswa Bersepeda		Siswa Jalan Kaki	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Kurang	7	70,00	5	50,00
Kurang	2	20,00	3	30,00
Cukup	1	10,00	2	20,00
Total	10	100,00	10	100,00

Deviasi sebesar 5,3302.

Sedangkan berdasarkan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa bersepeda dan jalan kaki ke sekolah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Deket.

Berdasarkan Tabel 2 bahwa hasil kebugaran jasmani pada siswa bersepeda adalah siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebesar 7 siswa (70 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebesar 2 siswa (20 %), dan siswa yang masuk dalam kategori cukup sebesar 1 siswa (10 %). Sedangkan hasil kebugaran jasmani siswa jalan kaki dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebesar 5 siswa (50 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebesar 3 siswa (30 %), dan siswa yang masuk dalam kategori cukup sebesar 2 siswa (20 %).

B. Analisis Data Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Dari Tabel 3. di atas dapat dijelaskan nilai signifikansi dari tingkat kebugaran jasmani siswa bersepeda diperoleh nilai signifikansi (*P Value*) 0,112

No	Kelompok	N	Min	Max	Mean	Varian	SD
1	Siswa Bersepeda	10	22,4	40,2	28,170	33,76	5,81
2	Siswa jalan kaki	10	25,2	40,8	32,500	28,41	5,33
	Beda	0	2,8	0,6	4,330	5,35	0,48

lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Serta untuk nilai signifikansi dari tingkat kebugaran jasmani siswa jalan kaki diperoleh nilai signifikansi (*P Value*) 0,513 lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal.

C. Analisis Data Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk menguji apakah data penelitian homogen atau tidak. Dari perhitungan *SPSS 15.00 for windows* menggunakan *Test of Homogeneity of Variance*. Interpretasi didasarkan pada rata-rata (*Based on Mean*)

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kebugaran Jasmani	Sig	Alpha	Keterangan
Siswa Bersepeda Siswa Jalan Kaki	0,948	0,05	Data Homogen

Berdasarkan Tabel 4. di atas dapat dijelaskan bahwa dalam pengujian dengan statistik *Based on Mean* diperoleh signifikansi 0,948, jauh melebihi 0,05. Dengan demikian data penelitian adalah homogen.

D. Analisis Data Uji Independent Sampel t-Tes

Tabel 5. Analisis Independent Sampel t-Tes

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani	Perbandingan Sig. Dengan Alpha	Keterangan
Siswa Bersepeda dan Jalan Kaki	0,100 > 0,05	tidak Signifikan

Berdasarkan Tabel 5. di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa bersepeda dan jalan kaki ke sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Deket memperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $\text{Sig} > \alpha$ ($0,100 > 0,05$) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa bersepeda dengan tingkat kebugaran jasmani siswa jalan kaki ke sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Deket.

E. Pembahasan

Dari hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa bersepeda dan jalan kaki ke sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Deket tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa bersepeda dengan tingkat kebugaran jasmani siswa jalan kaki ke sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Deket.

Hal ini disebabkan beberapa faktor yaitu jam mata pelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 2 Deket yang setiap minggunya terdapat 2 jam pelajaran untuk siswa kelas VIII, serta jarak tempuh yang dekat bagi siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki dan bersepeda, faktor penyebab lainnya adalah aktivitas fisik di luar sekolah seperti kebiasaan olahraga, jalan-jalan dan belajar yang relatif sama sehingga dari aktivitas siswa yang berangkat dengan bersepeda dan

jalan kaki ke sekolah tidak cukup mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Deket.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian secara umum dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa bersepeda dan jalan kaki ke sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Deket Lamongan.
2. Tingkat kebugaran jasmani antara siswa bersepeda dan jalan kaki ke sekolah di SMP Negeri 2 Deket relatif sama, tetapi ada perbedaan nilai rata-rata sebesar 4,33.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu :

1. Bagi Peneliti
Apabila penelitian ini dikaji ulang, maka diharapkan untuk menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang lainnya dengan jumlah sampel yang lebih banyak.
2. Bagi Siswa
 - a. Hendaknya siswa lebih memperbanyak aktivitas fisik baik seperti berolahraga atau aktivitas fisik lainnya yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani di luar jam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) yang ada di sekolah.
 - b. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sastropanoelar, Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Brianmac. 1998. *Normative data for VO2 Max (Online)*, (<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>, diakses 8 April 2013)
- Brianmac. 1998. *MSFT Vo2 max Tables (Online)*, (<http://www.brianmac.co.uk/beep.htm>, diakses 8 April 2013)